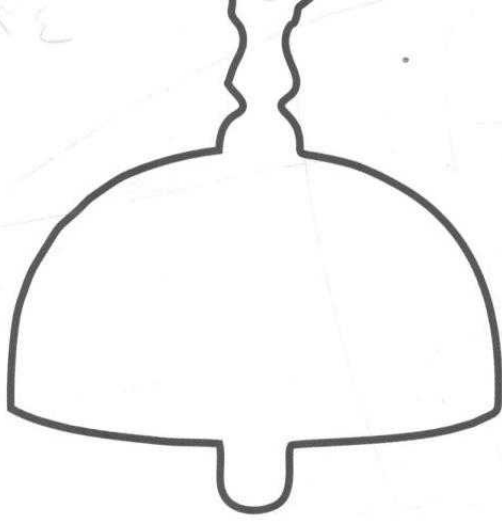


۲۰۲۲/۱۴۴۴



مربیگری زورخانه‌ای

درجه ۳ ملی

علیرضا غلامی



تألیف: علیرضا غلامی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۷

| شابان/ ۷۰۰ نسخه

سرشناسه: غلامی، علیرضا، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور: مربیگری زورخانه‌ای درجه ۳ ملی/ علیرضا غلامی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تخصصی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص. (صور (رنگ))، جدول (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۳۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش باستانی - ایران - مربیگری

موضوع: *Coaching - Iran - Zoorخانه sports

موضوع: زورخانه‌ها - ایران

موضوع: *Zoorخانه - Iran

رده بندی کنگره: ۷۴۱۳۹۷/۴۷/۶۵۷

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۱۰۹۱۸



پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،
جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۱۰، طبقه اول

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید
(اردیبهشت)، بن بست شهرزاد، پلاک ۱

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق
این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را
ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



۱۱	فصل ۱ اهمیت مطالعه‌ی حضور نونهالان و نوجوانان در ورزش
۱۴	فصل ۲ ورزش برای کیست؟
۱۸	فصل ۳ چرا به مربیگری نونهالان و نوجوانان می‌پردازید
۲۳	فصل ۴ چرا نونهالان و نوجوانان ورزش را انتخاب می‌کنند یا کنار می‌گذارند؟
۲۷	فصل ۵ نقش و شکست از نظر نونهالان و نوجوانان
۳۰	فصل ۶ دلیل اضطراب کودکان در ورزش
۳۳	فصل ۷ برقراری ارتباط موثر با کودک
۳۷	فصل ۸ تاریخچه
۴۰	فصل ۹ معماری و تجهیزات
۴۵	فصل ۱۰ ورودی گود (استقرار جریه)
۵۱	فصل ۱۱ شنو رفتن
۶۰	فصل ۱۲ نرمش‌های زورخانه‌ای
۷۴	فصل ۱۳ میل‌گیری
۸۳	فصل ۱۴ پای زدن
۹۱	فصل ۱۵ پای آخر
۹۵	فصل ۱۶ دعا و خروج
۹۷	فصل ۱۷ تیمی زورخانه‌ای
۱۰۴	فصل ۱۸ تکفر و کفگرد



پیشگفتار مؤلف

به نام خداوند جان و خرد
کزین برتر اندیشه برنگذرد
خداوند نام و خداوند جای
خداوند روزی ده رهنمای

فردوسی

سپاس و ستایش خداوندی که سانه‌های قدرت او بر چهره‌ی روز روشن تابان است و انوار فرزانیگی او در دل شب تار درفشش به رخسار آینه‌ها که تار عنکبوت را سد عصمت دوستان کرد؛ جباری که نیش پشه را تیغ خشم دشمنان گردانید.

اهمیت شناخت بنیادها و رفتارهای مربیگری بسیار بااهمیت‌تر از آموزش فنون ورزش است. معمولاً همه‌ی کودکان و نوجوانان در آینده فرمان خواهند شد؛ ولی ممکن است که با راهنمایی و راهبرد مربیان بآنانش - که در بنیادها و رفتارهای ویژه‌ی این چنین چیرگی دارند - در آینده کسانی تندرست و با اعتمادبه‌نفس بالا برای انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی را تربیت نماید. مربیگری رده‌های سنی پایه، به‌نوعی یک ماجراجویی است؛ زیرا با کودکان سروکار داریم که رفتارهای گوناگونی از خود آشکار خواهند داد. برخورد اصولی و درست و همچنین شناسایی به‌موقع و جلوگیری از برخوردها و رویدادهایی که مایه‌ی سرخوردگی و عدم اعتمادبه‌نفس در کودکان می‌شود، از بالارزش‌ترین نقش‌های یک مربی است. می‌توان گفت مربیگری در رده‌های پایه، را رفتن در لبه‌ی تیغ است. اگر مربیان ورزش زورخانه‌ای، می‌خواهند مربیان کامیابی در این رشته باشند، باید بنیادها و راه و روش‌های دانشورانه‌ی مربیگری را بدانند و بتوانند در برخورد با ورزشکاران، آن را به‌کار بگیرند. در همین راستا، این کتاب از دو بخش فراهم‌شده است: در بخش نخست آن، کوشش داریم که به شناسایی بنیادهای مربیگری، موانع و راهکارهای جذب نونهالان و نوجوانان، دلایل انتخاب مربیگری و ... در بخش دوم، به ارائه‌ی برخی از بنیادها و آموزش علم تمرین زورخانه‌ای پرداخته‌ایم.

در پایان، بر خود بایسته می‌دانم دو نکته‌ای را یادآور شوم: اگر در مطالب و موارد این کتاب - به‌ویژه بخش نخست - به اقوال و منابع متنوع و متعدد استناد نکرده‌ایم، به این دلیل بوده است که نخواستیم خواننده‌گان دچار سردرگمی شوند، به همین دلیل به ذکر چند منبع بسنده کرده‌ایم و تفصیل این مطالب را - به عنایت حضرت احدیت - در مربیگری درجه‌ی ۲ و درجه ۱ خواهند خواند؛ و دیگر اینکه از تمام صاحب‌نظران و خوانندگان ارجمند تقاضا داریم که نقایص و معایب را با ما در میان بگذارند.

تقدیم به پدر و مادر

الحمد لله اولاً و آخراً

علیرضا غلامی